

高血圧注意報発令中

ヒートショックに気をつけましょう

冬の血圧

冬になると夏よりも血圧が上がりがやすくなります。
原因は、室内と屋外の急激な温度変化による血圧の変動が起るためです。

常に変動する血圧

血圧は朝の目覚めに向けて上昇していき、日中に最も高くなり、夜に向けて下がっていきます。1日の中でも血圧は変動し、気温、体調、運動、食事、ストレスなどでも変動します。
寒い冬は寒暖差が大きいため、血圧の変動が激しくなります。

ヒートショックに注意

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することで起こるめまい、立ちくらみなど体調の変化のことです。

特に注意が必要なのが冬場の入浴です。暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ行き、急激に冷えることで血管が縮んで血圧が急上昇します。さらに急に熱い

浴槽に入ること、血管が広がり血圧が急降下します。これにより脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険がおよぶこともあります。

厚生労働省の人口動態統計による家庭の浴槽での溺死者数は、平成27年に4804人で平成16年の2870人と比較し11年で約1.7倍に増加しました(図1)。

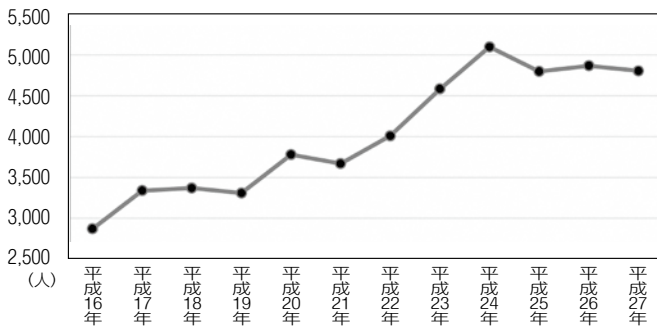


図1 家庭の浴槽での溺死者数の推移人数

特に高齢者は注意が必要

1月は入浴中の心停止となる人が、最も少ない8月の11倍発生しています。

また、入浴中の事故死の約9割が高齢者です(図2)。高齢になると、血管の老化で血圧変動が起こりやすく、温度差への適応力も低下します。高齢者以外にも心臓病、高血圧などの持病を持っている人は、動脈硬化で血管が弱っている可能性があるため、寒い時期の入浴は同様に注意が必要です。

安全に入浴するため次の点に注意しましょう。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を温める。
- ②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分まで。
- ③浴槽から急に立ち上がりな
- ④アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴を控える。
- ⑤精神安定剤、睡眠薬の服用後の入浴は危険です。
- ⑥入浴前に同居者に一声掛け、同居者は、いつもより入浴時間が長い時には入浴者に声を掛ける。



これから本格的な冬を迎えます。寒暖差に気をつけましょう。

神林支所地域振興課地域福祉室
佐藤保健師

〈参考資料〉
* 東京都健康長寿医療センター 研究所
* 消費者庁ホームページ

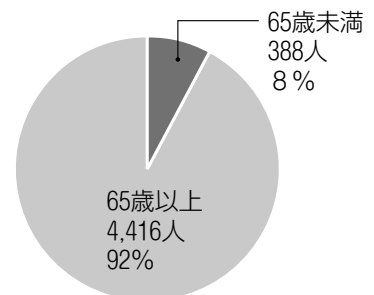


図2 家庭の浴槽での溺死者数 (平成27年)